

# ARRÊT DU TABAC PROGRESSIF OU ARRÊT BRUTAL ?

**Est-il plus facile d'arrêter de fumer en diminuant sa consommation quotidienne de cigarettes ou en s'arrêtant net ?**

*Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 17/09/2014, mis à jour le 18/09/2014*

## **Les réponses avec le Dr Patrick Dupont, tabacologue**

Arrêt du tabac progressif ou brutal ? La réponse n'est pas unique. Tout dépend des personnes. Certaines personnes ont besoin d'arrêter brutalement, du jour au lendemain, parce que c'est à la fois leur désir et leur mode de fonctionnement. D'autres ne peuvent pas arrêter brutalement car elles ont besoin d'apprendre et d'appréhender les moments sans cigarette, d'apprendre à ne plus avoir peur de l'arrêt, de ne plus avoir peur de ne pas fumer dans telle ou telle circonstance... Ces personnes ont souvent besoin de réduire leur consommation.

Mais cette réduction doit être positive, c'est-à-dire qu'elle doit les aider à comprendre leur mode de fonctionnement, à comprendre comment ils fument pour pouvoir arrêter. S'ils réduisent leur consommation de cigarettes sans se rendre compte de ce qu'il se passe, cela ne sera pas très utile. Souvent ces personnes doivent être aidées pour bien comprendre leur réduction, ce qui marche et ce qui ne marche pas, savoir pourquoi dans telles circonstances ils n'arrivent pas à réduire leur consommation et pourquoi dans d'autres circonstances ils y arrivent. (l'hypnose par exemple)

©[http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-arret-du-tabac-faut-il-opter-pour-un-arret-progressif-ou-un-arret-brutal-\\_14337.html](http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-arret-du-tabac-faut-il-opter-pour-un-arret-progressif-ou-un-arret-brutal-_14337.html)